

Eviter la lumière bleue pour protéger sa santé

Un rapport publié par l'Académie nationale de médecine, en France, pointe la nocivité de la pollution lumineuse sur la santé publique.



© Levon Vardanyan/Unsplash

Des enseignes lumineuses, des lampadaires, des panneaux indicateurs rétro-éclairés, partout, tout le temps. Si l'omniprésence de la lumière se révèle être - notamment - un désastre écologique, les chercheurs de l'Académie nationale de médecine viennent de mettre en avant les effets néfastes de cette pollution lumineuse sur la santé humaine.

La lumière artificielle constitue en effet, selon leurs travaux, « un agent polluant délétère pour la rétine ». Cette toxicité est due à la bande bleue du spectre visible, élément fortement présent dans les LED. Celle-ci perturbe le métabolisme des cônes et bâtonnets de la rétine, augmentant considérablement les risques de maladies dégénératives de l'oeil, notamment la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Ce risque est encore augmenté par des facteurs d'hérédité.

D'autre part, le rapport pointe les effets négatifs que l'exposition nocturne à la lumière artificielle engendre sur l'horloge interne. « La lumière inhibe la sécrétion de mélatonine et est capable d'avancer ou de retarder l'horloge selon l'heure d'exposition », détaille le document. Les travailleurs postés de nuit y sont particulièrement sujets. « L'incidence de cancer du sein, 50 à 200% plus élevée chez les infirmières exposées à la lumière artificielle, est rapportée à l'inhibition de la mélatonine, la privation de sommeil et la désynchronisation. L'exposition des adolescents aux écrans fait aussi question car les LEDs des appareils émettent une lumière bleue, dont l'impact sur l'horloge est considérable. Les désynchronisations chroniques des travailleurs de nuit comme celles des adolescents doivent être considérées comme des préoccupations importantes de santé publique », écrivent les auteurs et autrices de ce rapport.

Ce document est conclu par une série de recommandations émises à l'intention de divers publics. Ainsi, il est préconisé, pour les pouvoirs publics, d'inclure la pollution lumineuse dans la liste des agents perturbateurs endocriniens, d'émettre diverses réglementations autour de l'usage de la lumière bleue ou encore d'introduire une éducation aux dangers des écrans auprès des élèves.

Les industriels et travailleurs de nuit se voient recommander de ne pas enchaîner plus de trois nuits de suite et de favoriser un moment de sieste pendant les services nocturnes. Enfin, une distance suffisante aux écrans, l'utilisation de filtres contre la lumière bleue, la limitation du temps de consommation de médias électroniques et la pratique d'activités physiques régulières sont notamment conseillées aux parents, aux adolescents et aux malvoyants.

(CROC)

[Lien vers le rapport « Pollution lumineuse et santé publique »](#)

